

Ananas – Möhren - Salat

Zutaten (4 Personen):

500 g frische Ananas, 700 g Möhren, 1 Zitrone, 1 Esslöffel Zucker (Ersatzweise Honig), 3 Esslöffel Olivenöl, 250 ml Ananassaft oder Multivitaminsaft

Zubereitung:

Möhren waschen und Schälen

Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen,

Ananas in kleine Stücke schneiden

Möhren in dünne Scheiben schneiden (eventuell die Möhren halbieren)

Saft mit Zucker, Öl und Zitronensaft verrühren

Möhren und Ananas mischen

Den Dressing über die Möhren und Ananas geben

1 Stunde kalt stellen

Vor dem servieren noch einmal alles vermischen

